

# Neigungskurs „Entspannung“ in der Berufsschulstufe

## Mo. 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr mit Fr. Susanne Beyer



### Lehrplanbezug

**Fach: Freizeit 10-12 (Berufsschulstufe)**

**Lernbereich 1: Planung und Gestaltung von Freizeit**

#### **1.1 Freie Zeit erleben**

Die SuS

- erleben Wahlmöglichkeiten bei der Gestaltung von zeitlichen Freiräumen, indem sie
  - Lieblingsplätze alleine oder mit Freunden aufsuchen oder Pausenangebote (z. B. Snoozelenraum, Bank unter einem Baum) auswählen.
  - Wünsche zur Gestaltung von Freiräumen auf verbaler und nonverbaler Ebene formulieren.
  - sich auf neue Freizeitaktivitäten und neue Freizeitpartner einlassen.
- erleben Erholung und Entspannung durch Freizeitaktivitäten, indem sie
  - sich körperlich und geistig ausruhen (z. B. in der Hängematte, auf dem Wasserbett oder dem Vibrierkissen liegen, fernsehen).
- erleben Gemeinschaft in ihrer Freizeit.

#### **Beschreibung des Kurses:**

Der Neigungskurs „Entspannung“ wird allen Schülern der Berufsschulstufe angeboten und bietet den Schülern die Möglichkeit in entspannter Atmosphäre Freizeit ohne Leistungsdruck zu genießen. Viele unserer Schüler sind unruhig, ungehalten, nervös und zappelig. Dies bedingt wiederum Konzentrationsstörungen. Der Schulalltag ist sehr lang und besonders in der Berufsschulstufe mit vielen Orts- und Themenwechsel verbunden.

Klassengemeinschaftlicher Unterricht wird mehrmals zugunsten fächerübergreifender Projekte aufgelöst. Diese Vorgaben sind altersentsprechend und für die Berufsschulstufenschüler sehr wichtig, da Flexibilität im Hinblick auf die spätere Berufswahl notwendig ist.

Umso wichtiger sind sinnvoll gestaltete Pausen und Lerninhalte mit Ruhemöglichkeiten. Mit Hilfe der Entspannungstechniken nach Jacobsen gelingt allen Schülern ihre innere Ruhe und

Ausgeglichenheit zu finden. Die Übungen können von den Schülern auch zu Hause angewandt werden.

Ziel der Entspannungsübungen:

Systematisches Entspannungstraining hat das Ziel, noch tiefer zu entspannen und eine umfassendere Regeneration zu erreichen. Durch das Erlernen des Entspannungstrainings nach Jacobsen kann der Schüler aktiv und selbständig entspannen.

Die progressive Muskelrelaxation (PMR) wurde von dem Arzt Edmund Jacobsen (1885 – 1976) entwickelt. Er fand heraus, dass es bei Stress und Angst zu einer reflexhaften Anspannung der Muskulatur kommt. Umgekehrt gilt aber auch, dass eine Lockerung der Muskulatur zu einem Ruhegefühl führt. Das Leitprinzip lautet:

„Ein entspannter Körper führt zu einem entspannten Geist“

Ablauf der Unterrichtsstunde

Der Neigungskurs findet im Rhythmik Raum statt. Alle Schüler nehmen sich eine Matte und ein Kopfkissen. Die Raumtemperatur sollte angenehm u. warm sein. Jeder Schüler legt sich auf den Rücken; Beine und Arme liegen locker und gestreckt auf der Matte. Nach der Einführung der Atemtechniken und Erklärung der Anspannungsphasen der Muskeln (Hände, Füße, Arme, Beine, Schultern, Hals, Mund) beginnt die Entspannungskurs.

Der Lehrer spricht in ruhigen und langsamen Sätzen folgende Anleitungen:

Legen Sie sich bequem auf ihre Unterlage. Legen Sie die Arme leicht angewinkelt hin, die Hände locker aufgelegt, die Finger liegen leicht gekrümmt auf der Unterlage. Strecken Sie die Beine bequem aus. Schließen Sie die Augen und versuchen Sie an Nichts zu denken, denken Sie an nichts Bestimmtes. Konzentrieren Sie sich auf jeden Muskel ihres Körpers und versuchen Sie ihn schon so gut wie möglich zu entspannen. Atmen Sie dabei ruhig und tief, die Augen sind geschlossen. Einatmen...ausatmen...einatmen und ausatmen (das gleichmäßige Ein- und Ausatmen ist dabei sehr wichtig) und lassen Sie die Zähne sich leicht voneinander lösen.

Rechte Hand und anschließend linke Hand:

Ballen Sie ihre rechte Hand zur Faust und halten diese Spannung 5 sec. Achten Sie auf die Spannung in Ihrer Hand und in Ihrem Unterarm. Jetzt tief einatmen, die Spannung spüren und nach 5 sec. loslassen und dabei tief ausatmen. Sie können jetzt noch auf Ihre Gedanken achten, die Ihnen vielleicht noch durch den Kopf gehen, versuchen Sie nicht, sie gewaltsam weg zu schieben. Vielleicht schaffen Sie es ihren Gedanken nicht zu folgen, und Sie konzentrieren Ihre Aufmerksamkeit immer mehr auf das Entspannen der rechten Hand.

In der gleichen Form wiederholen wir diese Übungen mit mehreren Muskelpartien, die 5 sec. angespannt und anschließend gelockert werden. Die Entspannungsübungen beginnen mit den Händen, dann folgen die Zehenspitzen, die Armbeuge, Schultern, Hals, Augen, Stirn und Mund. Beim Einatmen werden die Muskeln angespannt und beim Ausatmen gelockert. Dies bedarf einer guter Einführung und Übung.

Am Ende der Entspannungsstunde wacht jeder langsam in seinem eigenen Rhythmus wieder auf. Diese Stunde wird durch Entspannungsmusik begleitet und nach Wunsch auch mal eine CD zur Entspannungstechnik angehört. Meine CD-Empfehlung:

Entspannungstraining nach Jacobsen v. Karl C. Mayer

Zum Abschluss der Stunde werden Lockerungsübungen und Gymnastik zum allgemeinen Fitwerden durchgeführt. (Abklopfen der Muskeln, Streck- und Dehnungsübungen)

Nach dem Entspannungstraining nach Jacobsen sind die Schüler und der Lehrer voller Power

